

ELABORADO POR
NILDA PINEDA PEDROZO

MICROPROYECTO

EXPRESATE

SIN MIEDO

TALLER DE MOVIMIENTO Y
DANZA PARA ADOLESCENTES





ÍNDICE

Explicación Inicial de proyecto **5**

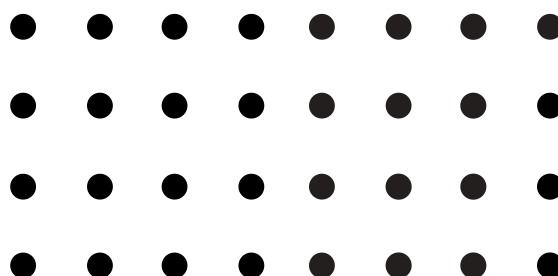
01. Justificación	5
01.1 Aportes de un taller de danza	6
01.2 Sensibilidad artística	8
01.3 Integración	9
01.4 Habilidades comunicativas	10
02. Destinatari@s y requisitos	11
03. Breve Explicación.	12
04. Objetivos del proyecto.	13
05. Pasos previos a la práctica	14

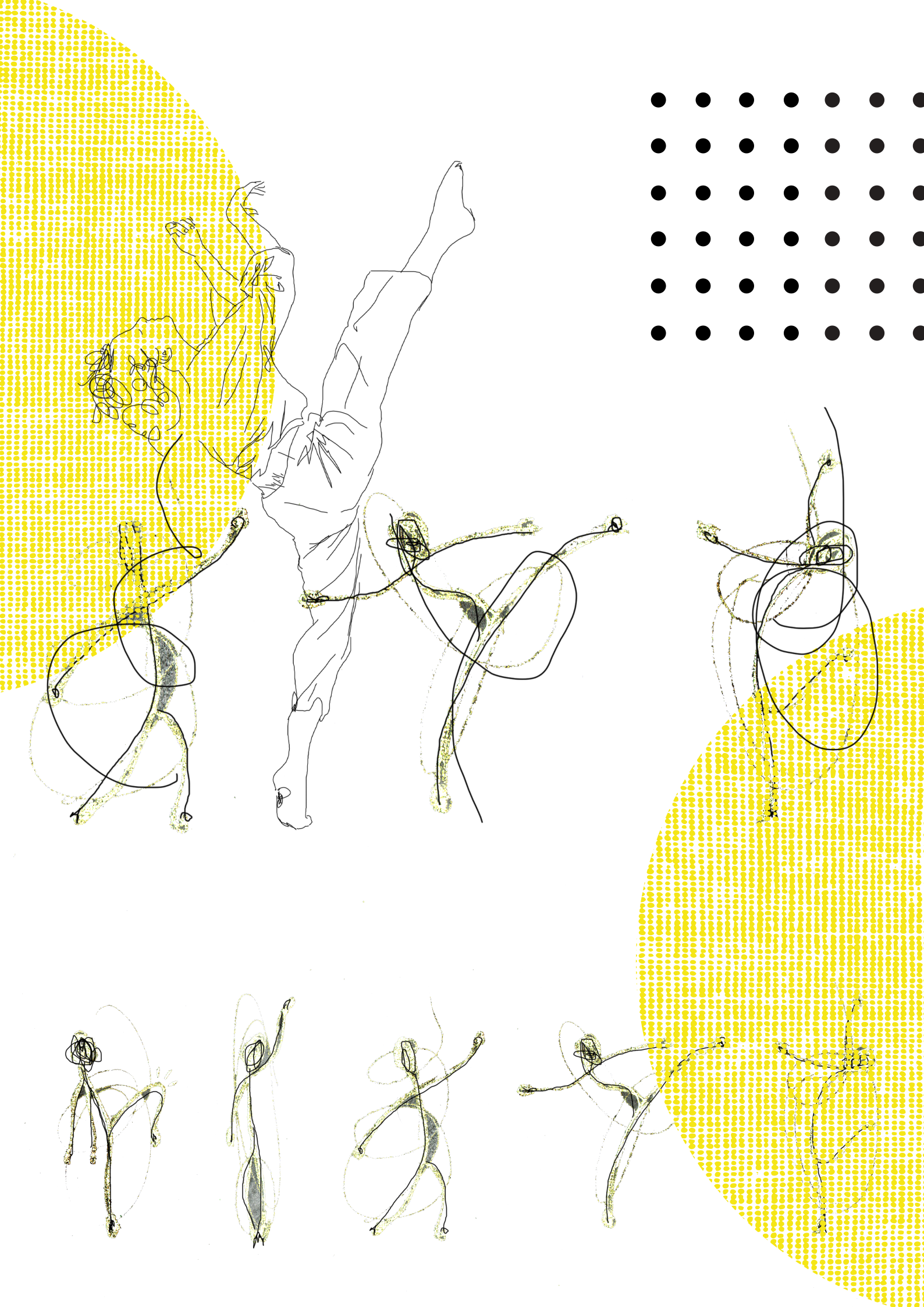
Desarrollo del proyecto **15**

Conclusiones **36**

Anexo 1	38
Anexo 2	39
Anexo 3	40
Anexo 4	41

Contamos contigo **42**





EXPLICACIÓN INICIAL DEL PROYECTO

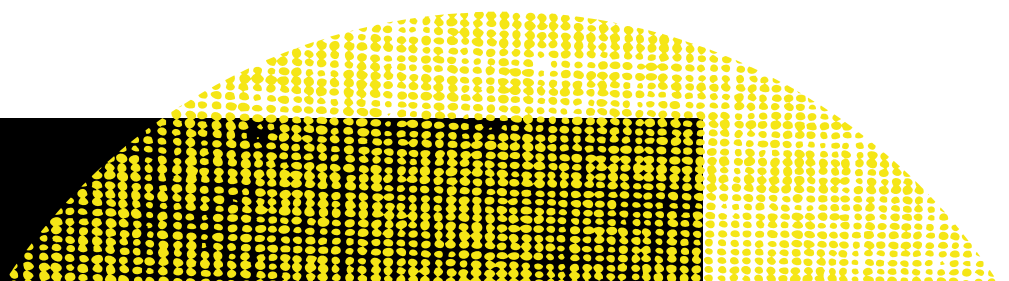
JUSTIFICACIÓN

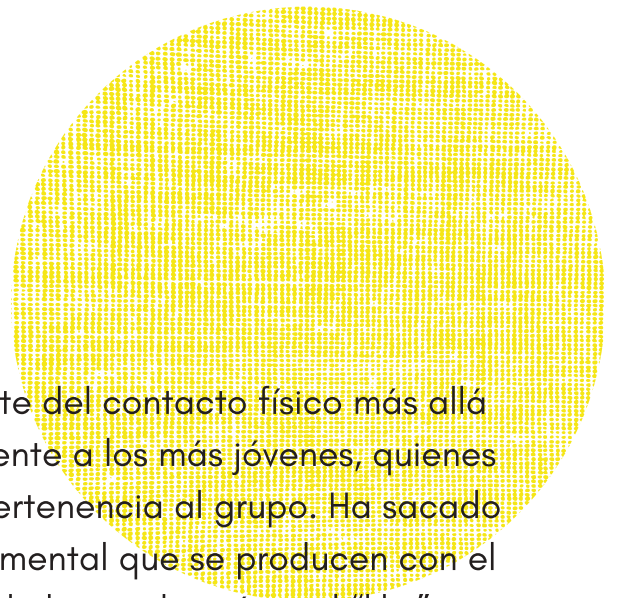
Soy profesora de Danza Clásica y contemporánea con un enfoque pedagógico que se enmarca dentro de la filosofía de la Educación por el Arte donde la danza se convierte en una herramienta valiosa para el aprendizaje integral en la Escuela.

El haber realizado un proyecto de Danza contemporánea en un instituto de Madrid, me llevó a comprobar que la etapa de la adolescencia, además de ser un período “conflictivo” es la etapa más creativa dentro de la vida de una persona, porque en este momento cada uno/a de ellos/as debe encontrar su propio camino hacia la madurez.

En ese trayecto las relaciones con los/as compañeros/as es vital para forjar la autoimagen y la pertenencia al grupo de iguales, y es ahí donde comienzan las inseguridades, las comparaciones, el miedo y la vergüenza ya que de repente van apareciendo los cambios físicos que producen reacciones en los demás y que a veces les lleva a pensar que en todo momento se les está juzgando, ya sea por lo físico o por sus reacciones emocionales. “Es que está en la edad del pavo” (expresión de España para referirse a un adolescente).

Se pierde un poco la noción de la importancia de este período de transición donde a la vez que les seguimos viendo como niños/as, ellos/as desean ser escuchados y tenidos en cuenta como a las personas adultas. Es un período en donde la exigencia académica no es su prioridad ya que están con el revoloteo constante de las hormonas y muy preocupados/as por el qué dirán.

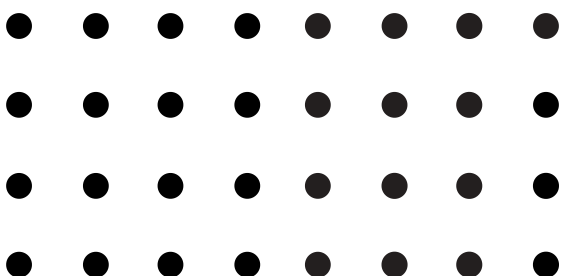




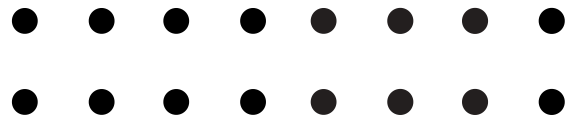
La pandemia también nos recordó lo importante del contacto físico más allá de las palabras y que ha golpeado especialmente a los más jóvenes, quienes se hallan en plena búsqueda de identidad y pertenencia al grupo. Ha sacado a relucir los innumerables problemas de salud mental que se producen con el aislamiento y el uso de las redes sociales, donde la aprobación o el "like" se vuelve un estímulo urgente para elevar la autoestima y lograr confianza en sí mismos/as.

A pesar de lo que se suele decir sobre los/las adolescentes, que son rebeldes, faltones, desganados, lo que yo pude observar durante los talleres de Movimiento y Danza fue que si les damos la opción de aportar sus ideas, si partimos de sus nociones y expectativas, entre todos/as podemos lograr un aprendizaje muy valioso y que les servirá para otros aspectos de la vida, más allá de lo meramente académico.

La Danza, así como las artes en general pueden aportar recursos valiosos para la educación emocional, permitiendo al alumnado liberar sus sentimientos sin temor a ser juzgados, porque a través de las dinámicas del taller se irá generando un clima de confianza y respeto hacia las diferentes formas de expresión. De esta manera los/las jóvenes podrán afianzar su propio lenguaje, aprendiendo a escuchar, opinar, criticar, o debatir de manera libre y constructiva, sintiendo que sus aportes son valiosos para afrontar los nuevos desafíos que se les irán presentando y donde se necesitará más que nunca de una comunicación sensible y tolerante. Teniendo en cuenta las horas que pasan los/las jóvenes en el instituto, cabría recordar que la práctica en el aula es una práctica para la vida.



01.2



APORTES DE UN TALLER DE DANZA

¿QUÉ ES LA DANZA CONTEMPORÁNEA?

La danza contemporánea es una técnica que surge a partir del siglo XX y que reúne a todas las anteriores pero con un enfoque mucho más libre y fluido, respetando las características físicas de cada bailarín/bailarina y donde apenas se perciben diferencias interpretativas entre hombres y mujeres, lo cual en el ballet clásico siempre estaba claramente definido. Lo que impera es el mensaje que se quiere transmitir y la forma de hacerlo llegar, que responderá al lenguaje corporal propio de cada creador/a.

"No importa tanto cómo bailas, sino por qué bailas" (Pina Bausch)

¿POR QUÉ DANZAR?

La práctica de la danza supone beneficios cognitivos, al indagar los movimientos coordinados, creando frases, mejoramos las conexiones del cerebro, la capacidad de análisis y memoria. Si lo aplicamos en la práctica educativa, genera el mundo imaginario, del que baila y la apertura de su mente, produciendo nuevas sensaciones que le generan satisfacción. (Krakauer 1993).

Los/las adolescentes generalmente son reacios/as a mostrar sus sentimientos, son muy celosos/as de su intimidad, muy tímidos/as en sus gestos, no están seguros/as de lo que son, quieren ser alguien diferente, pero no saben quién, van probando. Suelen buscar una figura ideal a imitar, que también va cambiando de acuerdo a las modas. La danza a través del movimiento libre les permite desprenderse de sus miedos, ser ellos/as mismos/as, con sus movimientos propios y originales.

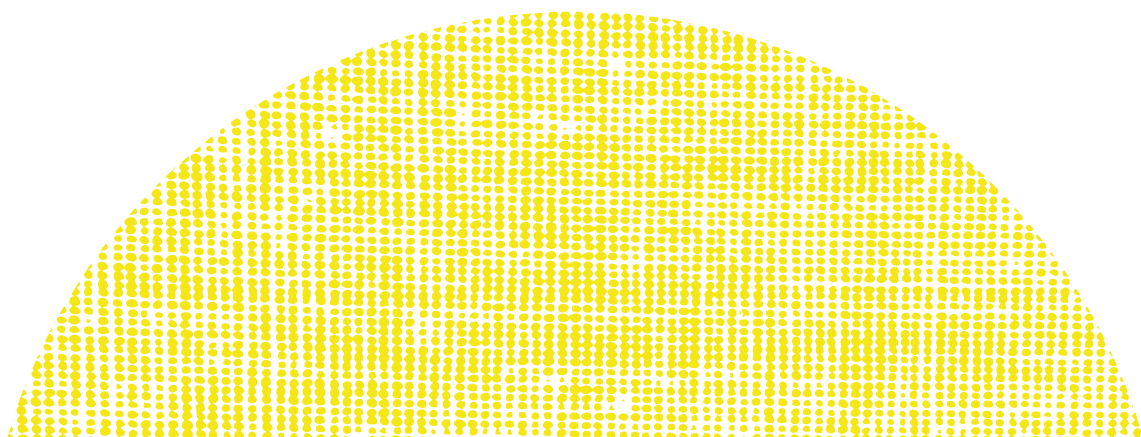
Siempre que trabajemos dentro del ámbito educativo, debemos tener en cuenta los prejuicios que existen en cuanto a la práctica de la danza, asociada a actividades artísticas relegadas a personas con talento o como actividad propia de las mujeres. En palabras de Padilla y Zurdo, la danza en el campo educativo debe plantearse como algo “natural”. Es decir, partir de movimientos naturales (andar, saltar, correr, deslizarse por el suelo) que se van uniendo, y que permiten a los alumnos y las alumnas explorar con su cuerpo para encontrarse a sí mismos/as y comunicarse con los/as demás.

¿POR QUÉ DANZA CONTEMPORÁNEA?

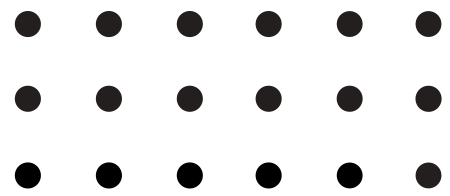
Porque como lo han expresado el propio alumnado, “es una danza de nuestro tiempo”. Y ya hemos descubierto que la danza nos permite expresarnos a partir de movimientos cotidianos y universales (andar, saltar, girar, etc.), y por ello puede haber tanta variedad de movimientos, como individuos. Constituye en tanto una buena herramienta para desplegar todas las capacidades que poseen, integrando en una misma disciplina lo físico, lo socio-afectivo y lo intelectual.

Según palabras de Cristina Ossoná (1984) p.162:

Es necesario encarar por fin la enseñanza del baile artístico como actividad educativa, recreativa y creativa, inmejorable para el niño y el adolescente y beneficiosa para el joven y el adulto. Así lo comprendieron en las grandes culturas del pasado y así lo han vuelto a reconocer los países más avanzados del presente: Inglaterra posee institutos donde se educa a los maestros de escuela en la danza y el arte teatral, otros a los que acuden los profesores de educación física para ampliar el campo de sus enseñanzas (...). Igual panorama ofrecen en Estados Unidos y Japón.



01.3



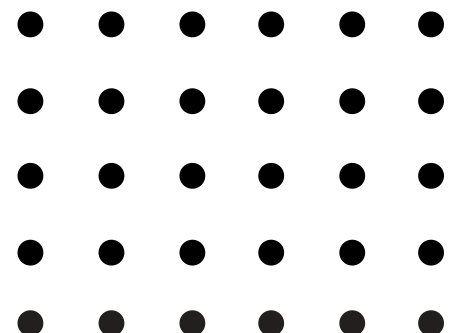
SENSIBILIDAD ARTÍSTICA

Uno de los campos más perjudicados por las leyes de Educación de muchos países son las artes; y se las plantea incluso como asignatura optativa. Sabiendo lo beneficioso que representa para su desarrollo personal, deberíamos considerar las artes como un oasis donde beber humanismo y sabiduría. El arte en cualquiera de sus manifestaciones genera bienestar y propicia una sociedad más sensible, más tolerante.

El alumnado necesita entender el arte como reflexión de la sociedad y la cultura de los tiempos, y no estar solo a merced de los medios de comunicación que no ofrecen un tratamiento adecuado a los sentimientos y a las emociones. Las artes no son algo superficial, sino que son una parte esencial de la experiencia humana. (Lowenfeld, Brittain, 2008).



“En nuestras escuelas donde tiene cabida la música, la poesía y las artes plásticas, se ha mantenido inexplicablemente ausente la danza, ¡precisamente la disciplina del movimiento que es el símbolo mismo de la infancia y juventud!”
(Cristina Ossona).



01.4

INTEGRACIÓN

El paso a la educación secundaria obligatoria (ESO en España) coincide con la etapa más intensa en el desarrollo evolutivo del ser humano. Hemos mencionado las diferentes adaptaciones físicas y emocionales que debe realizar a lo largo de la misma hasta alcanzar la madurez. Ser aceptado y tener un espacio en el grupo de iguales es de vital importancia para encontrar el equilibrio entre sus deseos y sus capacidades para poder cumplirlas.

En un aula convencional quizás se den muy pocas oportunidades de tomar contacto con todos/as los/las compañeros/as, por varias razones que van desde no querer hablar frente a los/las demás o porque no conocen a nadie de la clase. Sin embargo, cuando se organiza una dinámica diferente, como puede ser moverse por la sala para hacer preguntas a los/las compañeros/as nuevos/as, se puede propiciar diversos encuentros con quienes no habíamos planeado, y tener la ocasión de conocerles en otras facetas. Esta sencilla acción facilita en menor tiempo la integración.

“La Danza es el camino más corto entre dos personas”
(Proverbio africano)

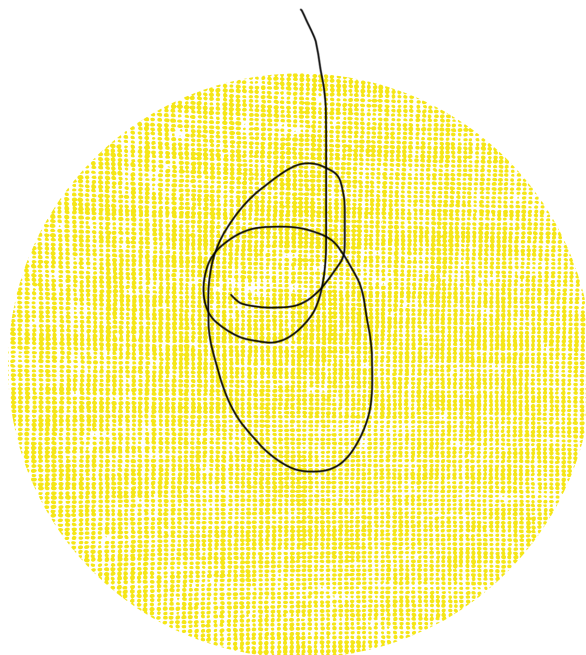


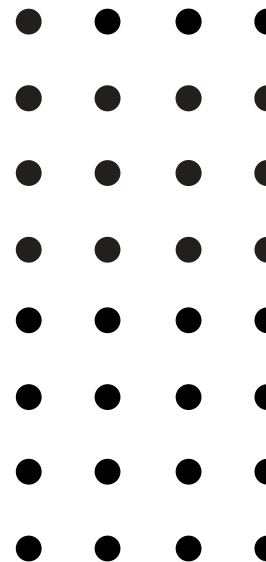
01.5

HABILIDADES COMUNICATIVAS

El cuerpo es el primer instrumento de comunicación. “El cuerpo no miente” es lo que solemos expresar cuando nos referimos a los mensajes que transmiten nuestros gestos y actitudes. A través de la interiorización podemos conocer mejor nuestro cuerpo, y crear canales de comunicación que van más allá de las palabras. Una danza puede comunicar sensaciones de pesadez, ligereza, así como sentimientos de alegría, pena, o rabia. El/la adolescente puede ir superando su vergüenza y miedo al ridículo si posee un vocabulario amplio de movimientos creados por sí mismo en interacción con el grupo.

Tenemos el derecho, o incluso el deber, de conocer y vivenciar todos nuestros lenguajes, y la danza está incluida (no excluida) entre ellos”
(Stokoe, 1993, p.1, mencionado en Ruano, K. y Sánchez, G. Coords. 2009.)

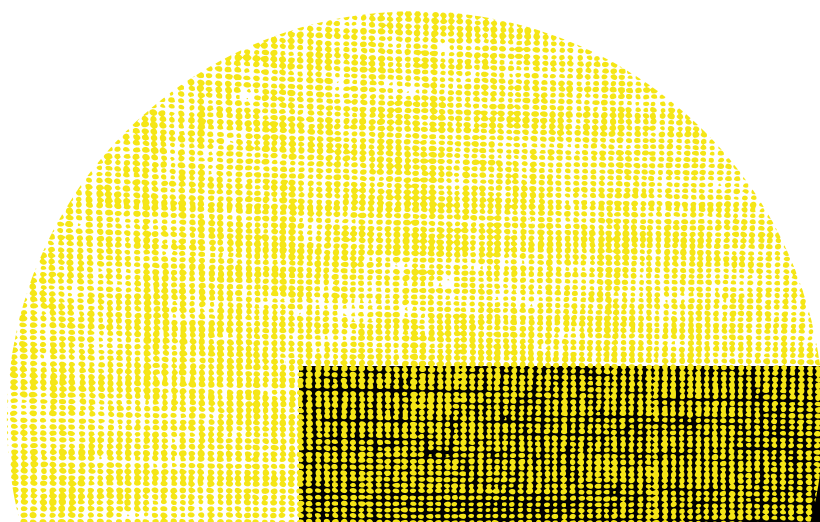




DESTINATARI@S Y REQUISITOS

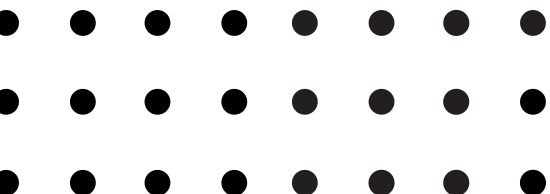
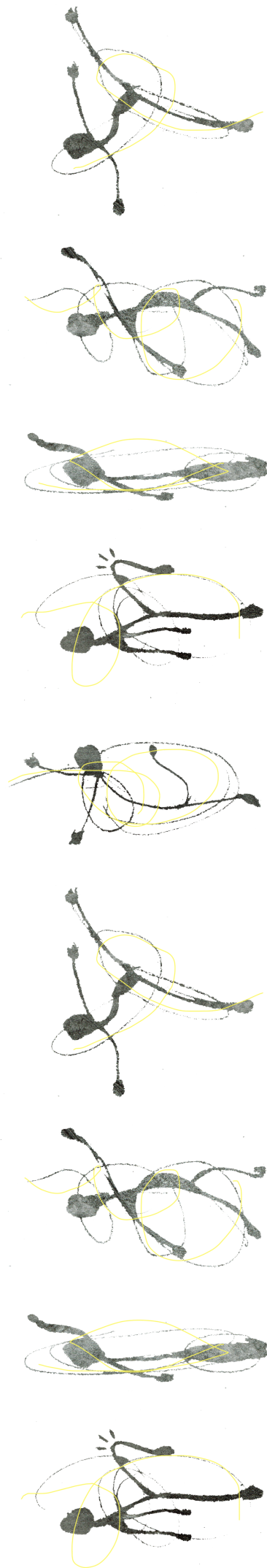
Este Proyecto va dirigido a estudiantes de los tres primeros cursos de la ESO, (Enseñanza Secundaria Obligatoria en España, entre 12 y 15 años) dentro de las asignaturas de Educación Física, Música o Tutorías con la participación activa de sus profesores/as y tutores/as. Recordemos que la Danza y la Expresión Corporal están incluidas en el currículo de la Educación Obligatoria en España como un bloque de contenidos en Educación Física y Música, aunque se formulan de manera muy general y el profesorado no suele contar con herramientas suficientes para ponerla en práctica, por ello, recomiendo un acompañamiento para desarrollarlas y así apoyar los contenidos que se contemplan en dichas materias e incluso aprovecharlas como actividad transversal integrando varias áreas.

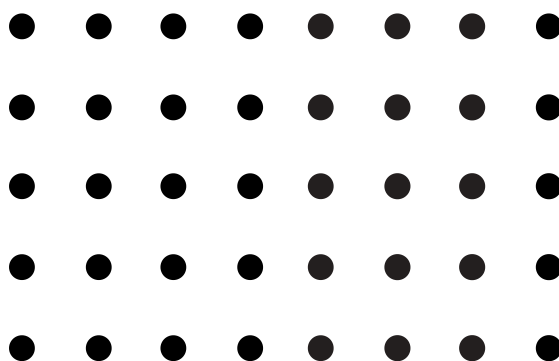
El lugar adecuado podría ser el salón de multiusos para tener el mayor espacio posible para el desplazamiento, un proyector y equipo de música con altavoz, algo de presupuesto para materiales de papelería, fotocopias, etc..



BREVE EXPLICACIÓN

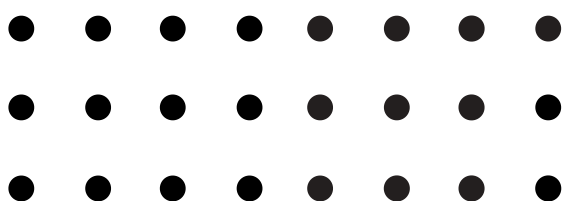
El proyecto *Exprésate sin miedo*, es un programa de Movimiento y Danza para acercar este lenguaje corporal como un medio de comunicación activa y espontánea entre los/las adolescentes para generar empatía y mejorar la convivencia en el aula. Está pensado para que cada centro pueda contar con una programación accesible y ser adaptable a cualquier circunstancia escolar, ya que utiliza un lenguaje universal, el cuerpo. Los temas podrán partir del propio alumnado en torno a sus intereses y necesidades para generar la mayor participación posible y guiados por sus profesores/as. Esto se realizará a través de 10 sesiones con ejercicios tomados de la técnica de Danza Contemporánea, que se basa en el movimiento orgánico y natural para crear con el cuerpo una secuencia que exprese una idea o un sentimiento. Las sesiones podrán ir acompañadas de la música que se menciona o cualquier otra que disponga el profesorado, lo importante es apropiarse este material para que sea una herramienta útil para los fines de cada grupo.



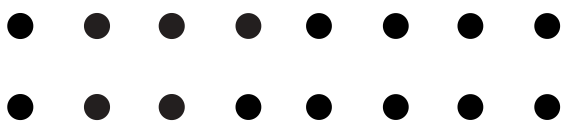


OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Acercar la danza contemporánea a los/las adolescentes como un medio de expresión y comunicación de ideas y sentimientos en un ambiente lúdico y respetuoso para mejorar la convivencia en el aula.
- Estimular la sensibilidad estética para apreciar y valorar las producciones artísticas del hombre y la mujer, como un trabajo digno que merece interés y promoción.
- Fomentar el pensamiento crítico a través del intercambio de opiniones y posturas sobre un hecho real o imaginario, afirmando su autoconcepto de manera adecuada.
- Valorar el trabajo cooperativo como herramienta de participación activa para el logro de una meta común que beneficie a todos/as.
- Desarrollar la creatividad a través de propuestas que presenten un grado de complejidad fomentando la búsqueda de diferentes alternativas para resolverlas.
- Disfrutar de la danza libre, fruto del conocimiento del cuerpo, el espacio, la música, en interacción con los/las compañeros/as.
- Reflexionar acerca de la realidad social de otros colectivos humanos, generando empatía y comprensión hacia otras culturas.



OS

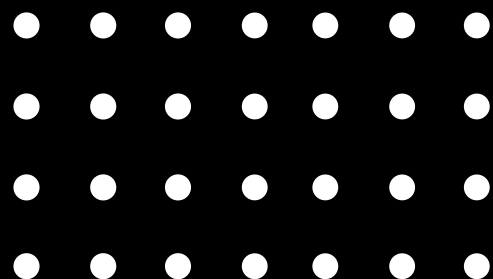


PASOS PREVIOS A LA PRÁCTICA

El microproyecto *Exprésate sin miedo* puede llevarse a cabo desde el área de Educación Física o Música, también en las tutorías. Puedes comentarle el proyecto al equipo directivo y demás docentes para poder contar con el acompañamiento y apoyo a nivel de centro.

Si es tu primer contacto con la danza contemporánea, será muy enriquecedor que investigues sobre ella y experimentes los movimientos a desarrollar en las sesiones antes de ponerla en práctica con el alumnado.

También puedes invitar a algún bailarín o bailarina a alguna de las sesiones y así conectar con artistas del entorno y dar visibilidad a la danza, además, como profesión.



DESARROLLO DEL PROYECTO

LAS SESIONES

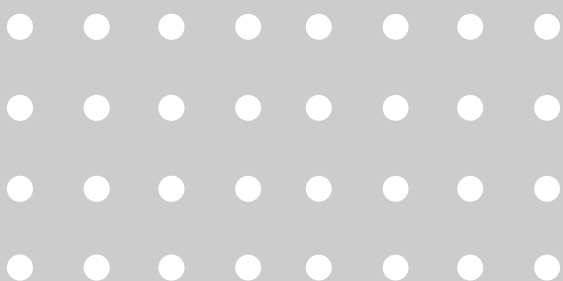
Para el desarrollo del proyecto me parece importante trabajar la motivación ya que se trata de una actividad que les exige un nivel de exposición a la que no están muy acostumbrados/as. Suelen tener bastantes prejuicios acerca del concepto Danza y además lo asocian con una actividad preferentemente para mujeres. Se plantea un primer encuentro para comentar la propuesta, se indaga acerca del conocimiento previo sobre la Danza en general, que se puede recoger en un breve cuestionario con cinco preguntas (Anexo). Y finalmente se introduce el concepto de danza contemporánea con un video. A partir de lo recogido en el cuestionario se puede ir orientando los contenidos de la propuesta y así dar respuesta a las inquietudes del grupo para ponerlo en común e ir generando una dinámica de participación activa a lo largo de los siguientes encuentros.

LA ESTRUCTURA DE LA CLASE:

- Introducción al tema (cuestionarios, láminas, artículos, videos)
- Dinámica corporal con o sin música (9 sesiones prácticas)
- Reflexión y puesta en común

LOS TEMAS:

- El cuerpo
- El espacio /tiempo
- La comunicación
- Niveles de contacto
- Sensaciones y sentimientos



LOS OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer la danza contemporánea de manera teórica y práctica
- Desarrollar la creatividad a través de la improvisación guiada.
- Incentivar el gusto por diferentes expresiones artísticas.
- Propiciar el trabajo en grupo intercambiando ideas para realizar los trabajos.
- Respetar las diferentes formas de expresión de los demás.
- Apreciar la música de otras culturas.
- Incentivar la empatía con personas socialmente desfavorecidas.

LOS CONTENIDOS:

- Esquema corporal
- Espacio personal y total
- Ritmo/ tempo/ intensidad / acentos
- Interacciones
- Imaginación
- Creatividad
- Improvisación
- Composición

LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Mostrar facultad para mover las diferentes partes del cuerpo de manera aislada y en las diferentes combinaciones.
- Presentar un trabajo en grupo elaborando el tema, el guion y su representación a través de movimientos significativos.
- Observar-remarcar criterios objetivos y subjetivos dentro de los debates
- Realizar una evaluación-encuesta sobre el grado de satisfacción del taller.



SESIÓN 1

PRESENTACIÓN DEL TALLER DE DANZA CONTEMPORÁNEA

OBJETIVOS

- Informar sobre el taller y saber si conocen la danza contemporánea.
- Conocer algunas de las características que posee la técnica contemporánea.
- Propiciar un debate

CONTENIDOS

- Presentación
- Cuestionario
- Proyección de video
- Análisis crítico

ACTIVIDADES

1. Realizar un cuestionario anónimo con cuatro preguntas
2. Proyectar el video "The cost of living"
3. Intercambiar impresiones con el grupo.

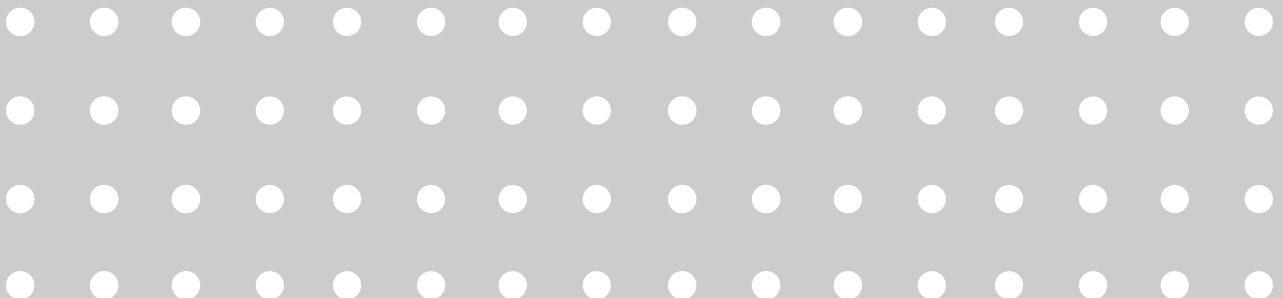
Comentario sobre el resultado de nuestro primer encuentro sobre el proyecto a modo de ejemplo:

Nos reunimos con el grupo de segundo curso de la ESO, dentro de su horario de música y en presencia del tutor. Empecé diciendo mi nombre y la razón de mi presencia en el centro educativo, inmediatamente inicié una rueda de consultas acerca de lo que sabían o las ideas que les surgían a partir de la danza contemporánea. Les formulé cuatro preguntas para contestarlas por escrito y entregarlas posteriormente. El cuestionario sería anónimo. Explicué un poco el material que llevaba para ilustrar algunos trabajos de danza contemporánea que se difunde en la actualidad y pasamos a ver algunas escenas de la coreografía "The cost of living" .

Al finalizar la proyección realizamos comentarios de lo observado, con el objetivo de intentar responder entre todos/as a la pregunta: ¿qué es la danza contemporánea?. Fui gratamente sorprendida por la participación de todo el grupo y por el nivel de reflexión que demostraron desde el inicio. Algunos/as de ellos/as pudieron hasta comparar los movimientos con otros más conocidos por ellos, como podría ser el hip hop o algunas artes marciales. Otros, han interpretado la danza como una necesidad de comunicarse con los/las demás, o con una manera de ser diferente y original.

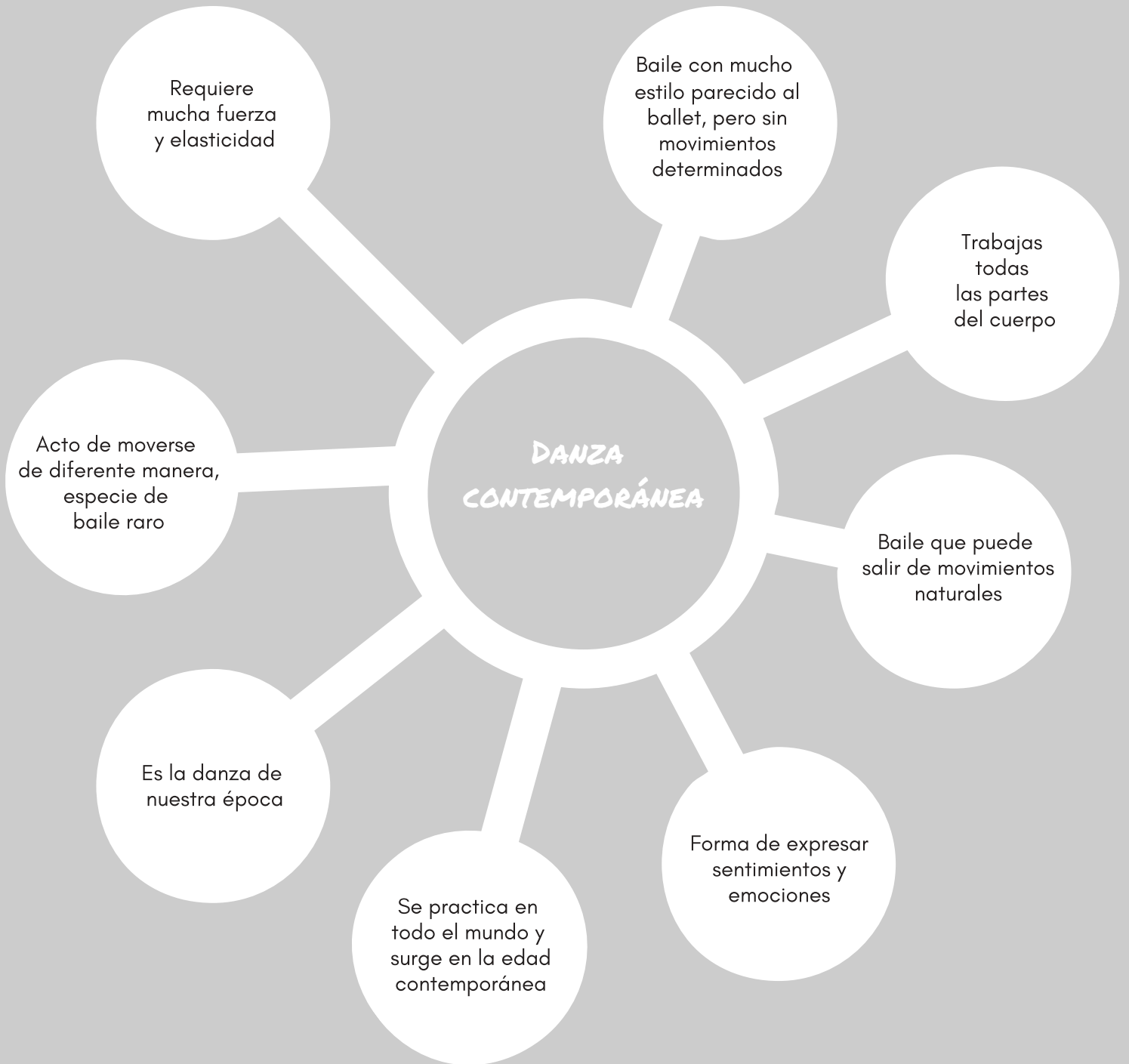
Observación: en base a las respuestas del cuestionario: ¿qué es danza contemporánea? Hemos elaborado un esquema como punto de partida para la planificación de las sesiones que puedes ver en la página siguiente.

- Material audiovisual: "The cost of living" de la compañía DV8 Physical Theater (Anexo 3)



¿QUÉ ES LA DANZA CONTEMPORÁNEA?

Conceptos que han dado los estudiantes en la primera sesión



SESIÓN 2

NUESTROS NOMBRES

OBJETIVOS

- Conocer a los alumnos por su nombre.
- Mover cada parte del cuerpo de forma aislada.
- Distinguir claramente entre movimientos rectos y curvos.
- Unir letras de los nombres para formar una palabra nueva.
- Fomentar el trabajo en grupo
- Compartir y disfrutar de los movimientos.

CONTENIDOS

- Esquema corporal
- Identidad personal
- Identificación con el grupo
- Curvas y rectas
- Memoria
- Creación colectiva

ACTIVIDADES

1. Nos presentamos: estamos en un gran círculo y vamos diciendo nuestros nombres. La segunda vez lo dibujamos en el aire en frente nuestro para que lo pueda ver todo el grupo. La tercera vez lo realizamos con otra parte del cuerpo intentando no repetir lo realizado por otros compañeros.
2. La imprenta: dibujamos nuestros nombres en el aire con letras mayúsculas y minúsculas, con líneas rectas y curvas.
3. Mi autógrafo: Elegimos las formas que más nos gusten, siendo posible realizar cada letra con diferentes partes del cuerpo, unirlas todas para plasmar nuestra firma en el espacio.
4. En grupos de cinco o seis integrantes unimos las letras para formar una palabra entre todos que nos identificará como grupo.

COMENTARIO

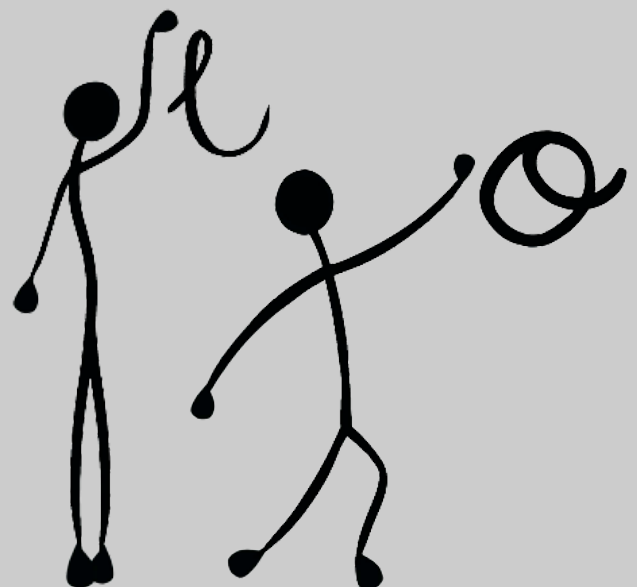
Fue sumamente enriquecedor ver cómo se ponían de acuerdo para ordenar el nombre de cada uno para que tuviera un sentido lineal y coherente hasta llegar a uno definitivo que identificara al grupo. Algunas de las combinaciones eran mensajes profundos y otras simplemente desternillantes!

Música:

Spiegel in Spiegel (Arvo Pärt)
Morning in Madrid (Nightnoise)

Video:

<https://vimeo.com/697870868>



SESIÓN 3

PUNTO DE PARTIDA

OBJETIVOS

- Mover las partes del cuerpo de forma aislada.
- Localizar donde se inicia el movimiento.
- Descubrir formas no convencionales para iniciar un movimiento.
- Conectar diferentes partes del cuerpo en movimiento.
- Organizar los elementos encontrados para crear la secuencia en grupo.

CONTENIDOS

- Esquema corporal
- Comunicación no verbal
- Aislamientos
- Motores
- Creatividad

ACTIVIDADES

1. Calentamiento físico-emocional:
Empezamos andando por la clase y haciendo una parada a la señal de "stop", preguntamos al compañero más próximo cualquier cosa que se nos ocurra. Así hasta estar bien distribuidos por toda la sala, cada uno pensará en una parte de su cuerpo y desde ahí intentará moverse, es decir, localizamos el motor del movimiento (video).
2. Cada parte es importante: nos ponemos en un círculo grande para hablar sobre el inicio del movimiento en el bailarín, sus motores, y que dependiendo de la cultura o de las diferentes técnicas, se trabaja más algunas zonas del cuerpo que otras.
3. En parejas. Los alumnos eligen pareja para explorar nuevos lugares para iniciar los movimientos, partiendo de los ya vistos en el calentamiento. La pareja observa y describe una secuencia, según lo que va observando: hombro, cabeza, mano, pie, etc. Cambian de rol para posteriormente intercambiar impresiones y seleccionar entre ambos cuatro motores cada uno y crear juntos una secuencia con dos frases de ocho tiempos.
4. Lo compartimos: se divide la clase en grupos de cuatro parejas y se muestran con música.
5. Realizamos una puesta en común sobre la claridad con que se han visto los lugares de inicio del movimiento.

COMENTARIO

En la exploración por parejas el trabajo fue más fluido, al contar con un observador que podía dar sus impresiones y orientar el movimiento; ver el impulso inicial y su conexión con otras partes hasta su reposo; poder conectar mejor unas partes con otras; utilizar la información recogida por el compañero para componer juntos. Las propuestas fueron muy variadas: algunos realizaron historias con efecto mariposa, otros con juegos de persecución, y otros como muñecos llevados por el viento. Algunas parejas inventaron un gesto de saludo antes de presentar sus trabajos. Han podido disfrutar de generar movimientos insólitos a partir de diferentes partes del cuerpo.

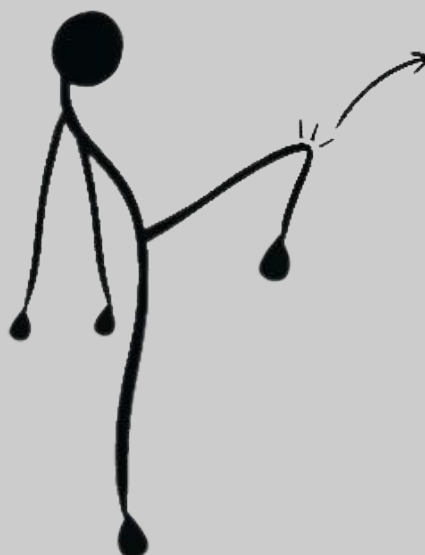
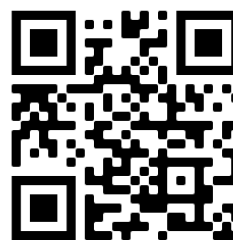
A la hora de la valoración crítica se pudieron apreciar mayor claridad en las propuestas y decían que se parecía a un estilo llamado Break dance que se practica en Estados Unidos.

Música:

Our Word - cat walk (Short Pinch by D.M. Woodgate)

Vai Vedrai (Alegría- Cirque du Soleil)

Video: <https://vimeo.com/697872915>



SESIÓN 4

TOD@S JUNT@S

OBJETIVOS

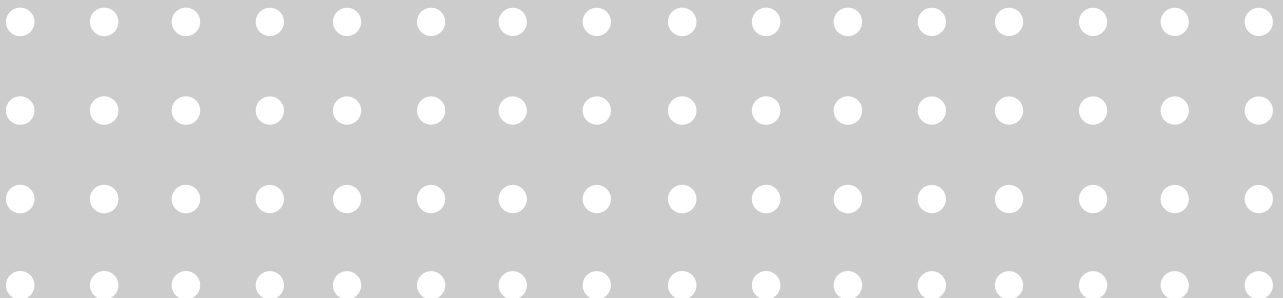
- Tomar conciencia del cuerpo en el espacio y su forma de transformarse a través del movimiento.
- Valorar el aspecto físico y también emocional del espacio como lugar de encuentro con los demás.
- Conocer los elementos esenciales del espacio para realizar diseños de forma individual y grupal.

CONTENIDOS

- Kinesfera o espacio personal
- Espacio grupal
- Niveles
- Direcciones
- Planos

ACTIVIDADES

1. Calentamiento pautado para desarticular la parte superior de la columna en dos frases de 8 tiempos, siguiendo una música lenta.
2. Acciones básicas corporales: andar, detenerse, girar, saltar, hacer un gesto: todo el grupo imita a un solista. El /la que guía sigue el ritmo de la música realizando por ejemplo: andar, detenerse y girar. Se repite el mismo ejercicio en grupos más pequeños.
3. Investigar individualmente los tres niveles del espacio personal: alto, medio, bajo. Buscar acciones cotidianas que podríamos realizar en cada nivel. Realizamos una selección de los que más nos hayan gustado y los memorizamos.
4. Dividimos la clase en cuatro grupos para observar las acciones elegidas por los compañeros. Vamos puntualizando aspectos relevantes acerca del ejercicio y aclarando dudas según vayamos observando.



COMENTARIO

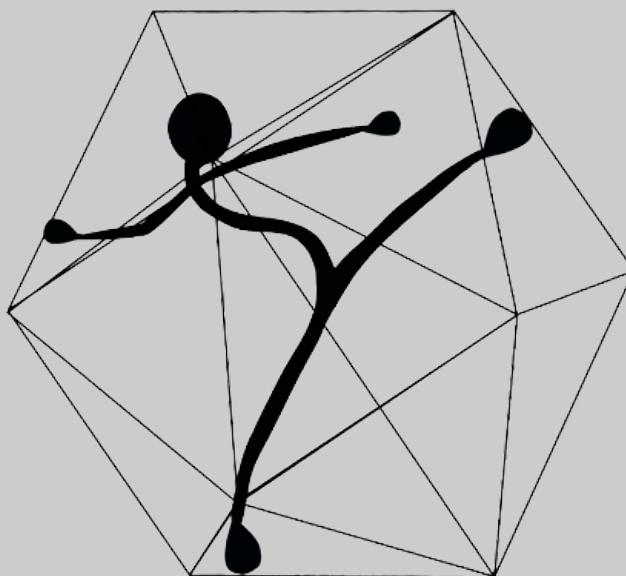
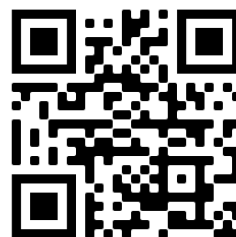
Pasamos a compartir el espacio mediante las acciones corporales básicas, buscando el desplazamiento simultáneo de toda la clase. Primero con un solo guía a quien seguir e imitar y posteriormente en cuatro grupos por la dimensión reducida de la sala (dos grupos bailan, dos observan). Aquí pudimos trabajar libremente las diferentes acciones utilizando todo el espacio y en coordinación con el otro grupo, buscando el equilibrio en la composición. Mientras el grupo 1 se desplazaba en nivel medio, el otro debía contrastar haciéndolo en otro nivel, si observaba que realizan una posición, el otro grupo se debía mover e inclusive aprovechar de hacerlo entre los que estaban quietos. Es decir, interactuando en el mismo espacio. Después de unas pocas acciones el primero de la fila pasa atrás y el segundo se convierte en el nuevo guía y así sucesivamente hasta que todos hayan sido guías..

Para explorar los niveles nos hemos basado en acciones cotidianas, como sentarse y atarse los cordones, tumbarse en la playa sobre la arena, etc. Al compartir los ejercicios del nivel bajo intentamos que sean a través de un tema para facilitar su ejecución y los resultados son muy creativos:

- Despertarse por la mañana y estirarse en la cama
- Tumbado en el césped para hacer tiempo en un partido de fútbol, subirse los calcetines, etc.

Música: Só tinha de ser com você (Elis Regina)
Remember (Antonio Carlos Jobim)

Video: <https://vimeo.com/697869366>



La kinesfera: espacio personal

SESIÓN 5

DISEÑO ESPACIAL

OBJETIVOS

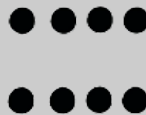
- Explorar distintas posibilidades de diseñar en el espacio.
- Conectar en el desplazamiento los ejercicios realizados en los tres niveles.
- Analizar los elementos del espacio trabajado.

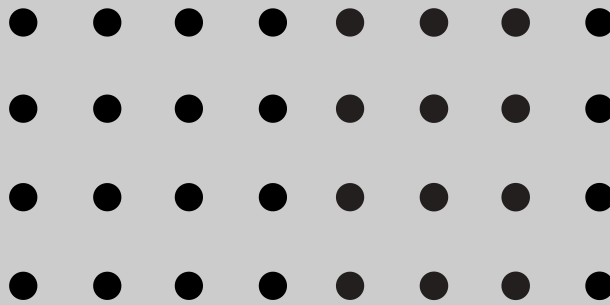
CONTENIDOS

- Desplazamientos
- Trayectorias:
- Planos
- Formas
- Figuras

ACTIVIDADES

1. Figuras en grupo: la clase se divide en dos grupos para realizar diferentes diseños que irán observando en gráficos ilustrados en un folio. (anexo 1)
2. Sumamos todo. Recordar los elementos del espacio (niveles, planos, direcciones) y unirlos para enriquecer el desplazamiento de un extremo al otro de la sala.
3. Nuestro diseño: elegir una forma de agrupación para iniciar una secuencia: en círculo, en dos filas paralelas, haciendo una V, etc.. Buscar otra para el final.
4. Compartir e identificar los elementos espaciales utilizados por los demás.





COMENTARIO

En un principio los empujones y los comentarios les retrasaba en formar las figuras, pero a medida que pasaban los grupos iban tardando menos, siendo la distribución equilibrada lo que más les costaba, seguían ocupando una parte del espacio hasta entender que el folio representaba la sala y el dibujo eran ellos. No obstante, lo que más les atrajo fue el desafío de realizarlo antes que los demás y el aspecto lúdico.

Volvemos a recordar nuestros desplazamientos en el nivel bajo, los que habíamos elegido la clase pasada, que ahora se convierten en un desplazamiento fluido. Algunos chicos dicen que “esto es antinatural”, les muestro algunos movimientos que imitan animales que reptan y los vamos practicando.

Pasamos al nivel medio prestando atención a los diferentes motores que utilizamos para avanzar, pudiendo recurrir a impulsos característicos que se usan al practicar algún deporte, como tenis o golf.

El nivel más alto es el de la alegría, todos brincamos por algo que nos gusta, algo que deseamos alcanzar, tocar el techo o las nubes. Hemos realizado unas cuantas pasadas superándose el miedo al suelo y pudiendo desplegar habilidades hasta ahora desconocidas por los demás compañeros, generando un ambiente de libertad y creatividad.

Los chicos mencionaron que les ha gustado deslizarse descalzos, y utilizar otras partes del cuerpo para moverse por el suelo. Un alumno había realizado un movimiento de gusano que nos dejó impresionados a todos y él se sintió muy realizado como gusano de la mañana.

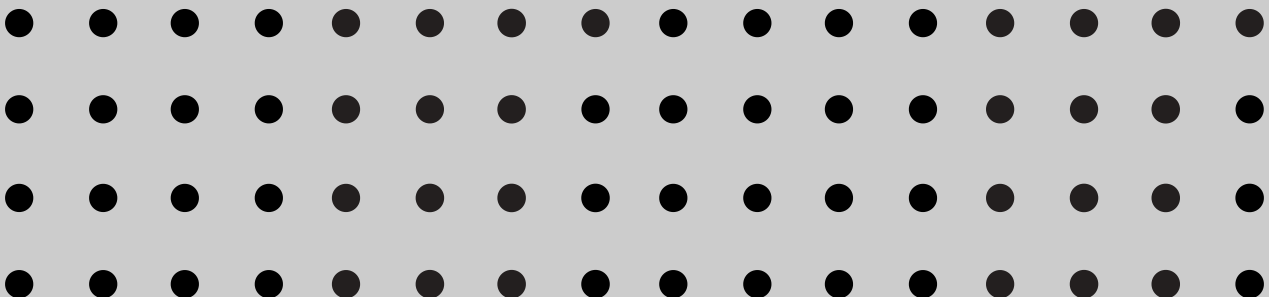
Música: Baby, I love you (Aretha Franklin)

Kalandro (Alegría- Cirque du Soleil)

Forêt vierge (Guem & Zaka Percussion)

State of Independence (Vangelis)

Materiales: folios y rotuladores.



SESIÓN 6

RITMO Y MELODÍAS DEL CORAZÓN

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la conexión entre la respiración y la ejecución de los ejercicios.
- Explorar nuevas posibilidades espaciales de manera individual y grupal.
- Desarrollar la escucha de la música.
- Mejorar la atención y el interés por el trabajo de los demás.

CONTENIDOS

- Desplazamientos
- El pulso
- La respiración
- El Silencio

ACTIVIDADES

1. Andar por la sala marcando el pulso, cada ocho tiempos a quien vaya tocando el hombro debe quedarse en stop.
2. La autopista: nos desplazamos con una música de ritmo bien marcado de un lado al otro de la sala de manera libre y utilizando diferentes niveles, luego con saltos pequeños y grandes y finalizar en círculo para sentir el latido de nuestro corazón y/o el pulso.
3. Una vez obtenido el ritmo del corazón, lo transmitimos a las manos para pintar en el espacio personal los puntos que representan cada latido, manteniendo siempre la misma pulsación. Podemos ir pasando a otras partes del cuerpo el pincel imaginario y pintar otros puntos más grandes.
4. La respiración: nuevamente en círculo grande nos disponemos a practicar la inspiración y espiración profunda, así como la retención por unos segundos antes de dejar salir el aire de los pulmones. Seguidamente relacionamos la duración de todo el proceso de respirar con el movimiento. Inspiramos subiendo los brazos y expiramos al bajarlos.
5. Lo compartimos en dos grupos donde algunos seguirán el ritmo de la música y los otros seguirán la melodía, utilizando la respiración.

COMENTARIO

En el trabajo de encontrar el pulso y posteriormente la respiración, creo que les sorprendió, al concluir que el pulso corporal es el mismo que solemos buscar en la música y de ahí la gran necesidad de escucharlo con detenimiento a la hora de movernos. Con la respiración fue más complicado porque debíamos provocar el gesto de inspirar que a veces suele ser bastante superficial, es decir, realizamos el gesto de inspirar pero no introducimos realmente tal cantidad de aire que simulamos. De todas maneras al relacionarlo con los movimientos ya se podía observar el proceso real, que al ser libre cada alumno podía percibir cuánto era la duración de su propia respiración. Nos movimos a partir de los puntos que imponía el latido del corazón y los continuos al respirar, trazando puntos y líneas en el espacio, realizando también silencios para sentir nuestra posición con respecto a los demás.

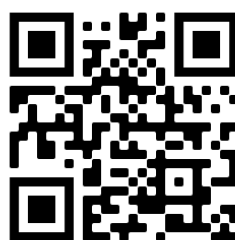
Para terminar, sentados en un círculo les hablé de los 21 puntos de Bruno Munari, para invitarles a trazar líneas con ceras de colores uniendo los puntos libremente. A la figura resultante cada uno le pondrá un nombre. Los dejamos en suelo para andar alrededor y observar todos los dibujos, resaltando la creatividad e imaginación de los alumnos.

Música: Call of the Child (Nightnoise)

Two Studies on Ancient Greek Scales (Kronos Quartet - Early Music)

Materiales: folios impresos con 21 puntos negros tomados del libro "Viaggio nella fantasia", ceras para pintar. (Anexo 1)

Video: <https://vimeo.com/697873809>



SESIÓN 7

DINÁMICAS

OBJETIVOS

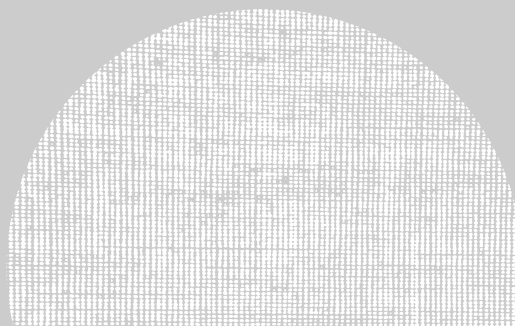
- Interiorizar el tiempo musical para lograr el movimiento significativo.
- Crear frases en diferentes velocidades dentro de la misma música.
- Valorar el silencio para comunicar nuestro mundo interior.
- Apreiciar la música de diferentes estilos.

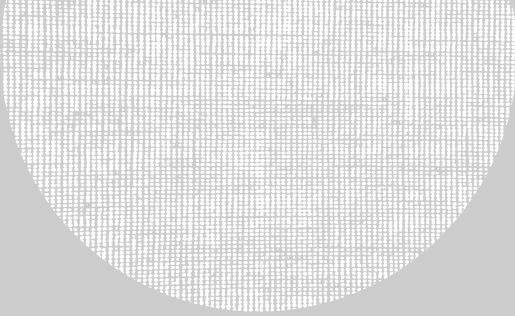
CONTENIDOS

- Tempo
- Velocidades
- Acento
- Silencio
- Intensidad
- Introspección

ACTIVIDADES

1. Dividimos la clase en dos grupos, uno trabaja y el otro observa. Ponemos el metrónomo en posición moderada (término medio entre lento y rápido) y el grupo uno inicia la marcha por el espacio intentando unificar los pasos entre todos. Se para el metrónomo; contar 8 pulsos e iniciar nuevamente el movimiento en un tempo más acelerado; repetimos el stop para contar 8 pulsos, cambio de velocidad a una muy lenta; otro stop y 8 pulsos, se pone a una velocidad muy rápida.
2. ¡Qué ritmo tienes! Asignamos números a cada velocidad, siendo el 1 el pulso más lento y el 5 el más rápido. El segundo grupo sin la ayuda del metrónomo y con la indicación de un número deberán moverse recordando la velocidad correspondiente. El grupo observador podrá confirmar al final si los compañeros/as han interpretado bien el tempo experimentado con el metrónomo, recordando hacer los 8 pulsos del silencio.
3. Audición: Ponemos músicas de diferentes estilos para que el grupo 1 pueda identificar con movimientos el tempo de cada una de ellas. Una vez descubierto el tempo se hace el cambio de grupo a quienes les tocará otra música y la consigna será la misma, hasta cuatro músicas diferentes.
4. A mi ritmo: Elegimos una música de las escuchadas, reconocemos su carácter, lo que nos inspira – paz, inquietud, pesadez – y realizamos una secuencia de movimientos, observando también cuánto dura, dónde acentuar un gesto o agregar una pausa para cambiar de dirección.





COMENTARIO

El trabajo de este día fue muy dinámico, el hecho de que una parte de la clase observe y la otra ejecute los ejercicios, acelera bastante la comprensión de los contenidos, mejorando las repeticiones y asimilando bien las correcciones de unos a otros. Les parecía una especie de competición o concurso para ver quién adivinaba antes qué era y también quién es el cantante. Fue sencillo con el metrónomo y más complicado sin él, pero el objetivo de interiorizar el tempo se pudo conseguir en las distintas repeticiones. Los que observaban eran más conscientes de las diferentes velocidades y enseguida expresaban su desacuerdo para que el grupo ejecutante lo corrigiera.

Esta actividad tiene infinidad de posibilidad dentro de cada objetivo como ser analizar los tipos de música que escuchan los adolescentes, qué nos atrae de las músicas actuales, antiguas, cuándo las escuchamos, nos dejamos llevar más por las letras o las melodías, el ritmo, etc.

Se podría hacer un paralelismo sobre el ritmo y el tono que a veces usamos al hablar dificultando el mensaje que queremos transmitir.

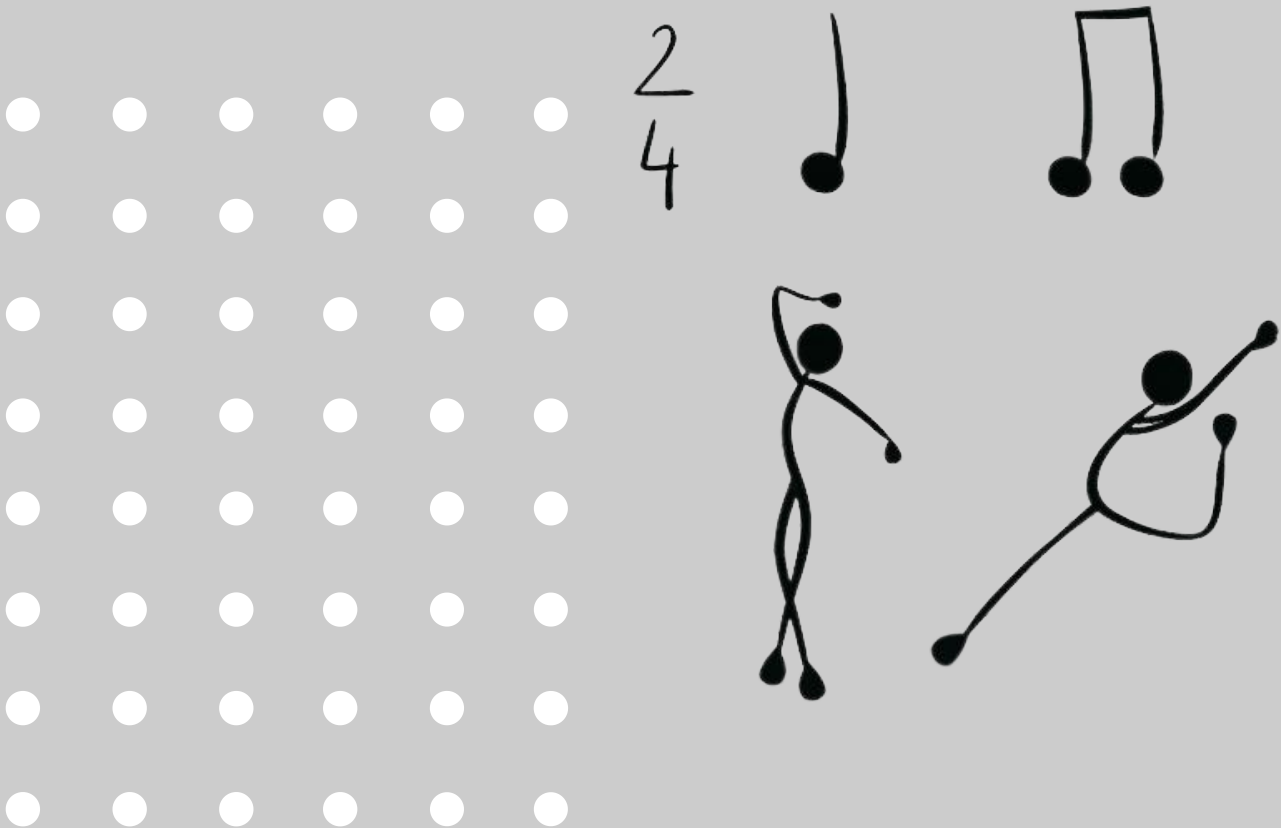
Música: New Age (Carlos Nakai)

That heavy feeling (Christopher Benstead)

Baby, I love you (Aretha Franklin)

Hurry flurry (Christopher Benstead)

Materiales: metrónomo.



SESIÓN 8

COMPARTIENDO EL TIEMPO Y EL ESPACIO

OBJETIVOS

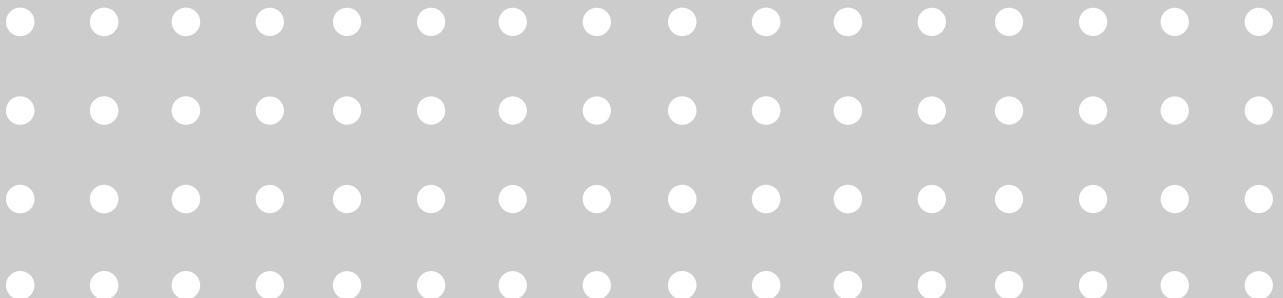
- Transformar el espacio a partir de diferentes niveles de contacto.
- Establecer un diálogo corporal.
- Despertar emociones a través de la música.
- Compartir las sensaciones con el grupo.

CONTENIDOS

- Forma y fondo
- Contacto
- Equilibrio / desequilibrio
- Focos
- Concentración

ACTIVIDADES

1. Compartir el espacio: Moverse por el espacio trazando líneas rectas, buscando un punto de la sala hacia dónde ir. Hacemos stop y miramos a los ojos al compañero más próximo. La siguiente vez observamos e imitamos su postura corporal. La tercera vez realizamos una figura conjunta.
2. Cada cual con su pareja: Nos ponemos en parejas para iniciar un diálogo a través del cuerpo tipo pregunta-respuesta.
3. Encuentros: Desarrollar diferentes niveles de contacto con la mirada, el gesto y piel con piel.
4. Puesta en común sobre las distintas sensaciones experimentadas en parejas.



COMENTARIO

Poco a poco me doy cuenta que el tiempo del que dispongo para las clases no me deja desarrollar todos los ejercicios pensados, y que al verles de semana en semana debo concretar más los ejercicios. El calentamiento inicial es el mismo con variaciones al final para entrar rápido en el tema.

El tema de hoy es la interacción a través de juegos en pareja y aunque sé que el contacto es un trabajo que exige mucha confianza y seguridad en uno mismo, observo que este grupo está preparado para entablar una comunicación más allá de las palabras. Así, la propuesta de hoy consiste en jugar:

Espejos: Como este ejercicio requiere bastante confianza y era la primera vez, les dejé elegir pareja. Comenzamos el juego de espejos sentados en el suelo, insistiendo en realizarlo de frente y despacio para que la imitación pueda ser simultánea.

Sombras: Esta actividad fue la que más les gustó porque les daba más juego al poder desplazarse por la sala sin la limitación del espejo, hasta podrían sugerir temas como de misterio o de espías.

Conjuntar: Aquí apareció el primer rechazo por acercarse "tanto" al otro, y algunas parejas no disfrutaron de este ejercicio. El rodear con los brazos o acercar la pierna al cuerpo de otro, no les resultó natural, sino una invasión de su espacio personal. Al final de la clase se dedicó un tiempo para hablar de ello.

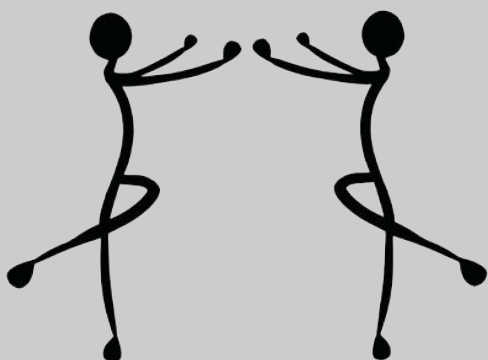
Equilibrio / desequilibrio: La última propuesta por parejas era encontrar puntos de equilibrio con el otro, dar y recibir peso para componer juntos una frase como de acróbatas. Sabía que era un tanto arriesgada pero quise dar protagonismo a los varones, para que desarrollen sus habilidades físicas, y disfruten de complicidad con el compañero elegido. Dimos algunos ejemplos para orientar la exploración, cuidando en todo momento su integridad física. Finalmente fue un momento emotivo, pues salió a relucir al niño que aún está muy presente en su manera de explorar a través del juego.

Música: Electrónica movida

Piano (Yan Tiersen)

Alpha (Vangelis)

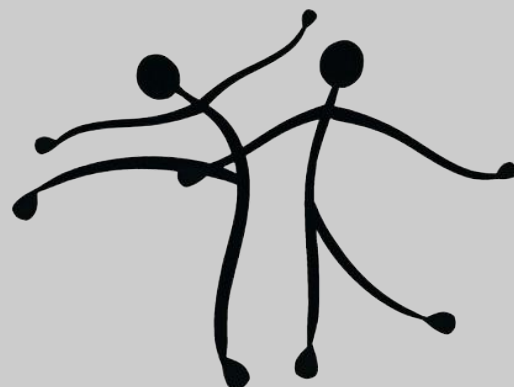
Espejos



Sombras



Conjuntar



SESIÓN 9

DIÁLOGO CORPORAL

OBJETIVOS

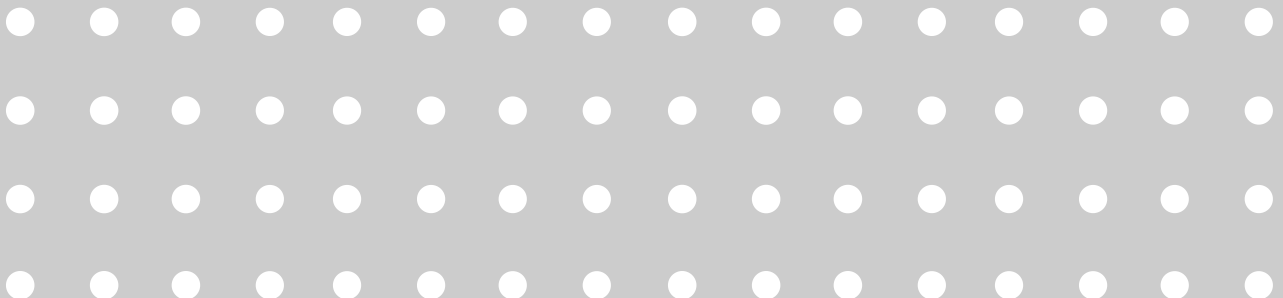
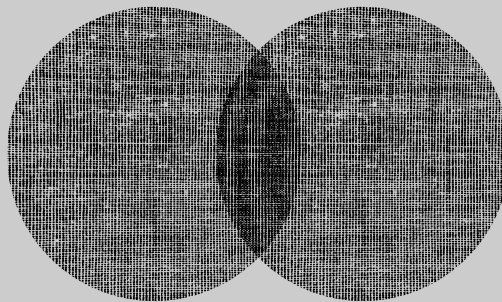
- Dialogar acerca del trabajo de los niveles de contacto.
- Encontrar un consenso con el grupo sobre un nuevo enfoque del tema.
- Identificar elementos del espacio, el tiempo y los niveles de contacto en la pieza Zero Degrees.

CONTENIDOS

- Debate
- Niveles de contacto
- Análisis de la composición
- Video Zero Degrees

ACTIVIDADES

1. El debate: realizamos una reflexión sobre las dificultades que existe en el grupo y en la sociedad con respecto a la comunicación a través del contacto físico: mirada, abrazos, etc.
2. Una propuesta estética: vemos el trabajo de dos coreógrafos sobre las diferentes formas de comunicación a través de su coreografía.
3. Esta vez decido yo: cada pareja decide el nivel de contacto que quiere entablar con su pareja, visual, en espejo, en sombra de cerca o lejos, conjuntando, y lo compartimos con la clase.



COMENTARIO

Hoy hemos hecho un alto en el camino para reflexionar sobre las dificultades que han surgido con el trabajo sobre niveles de contacto en la clase anterior. El alumnado ha expresado su opinión y fuimos buscando el consenso entre todos. Volvimos a explicar con ejemplos los diferentes niveles de contacto y de la libertad que tenía cada pareja en decidir cuál realizar para comunicarse entre ellos.

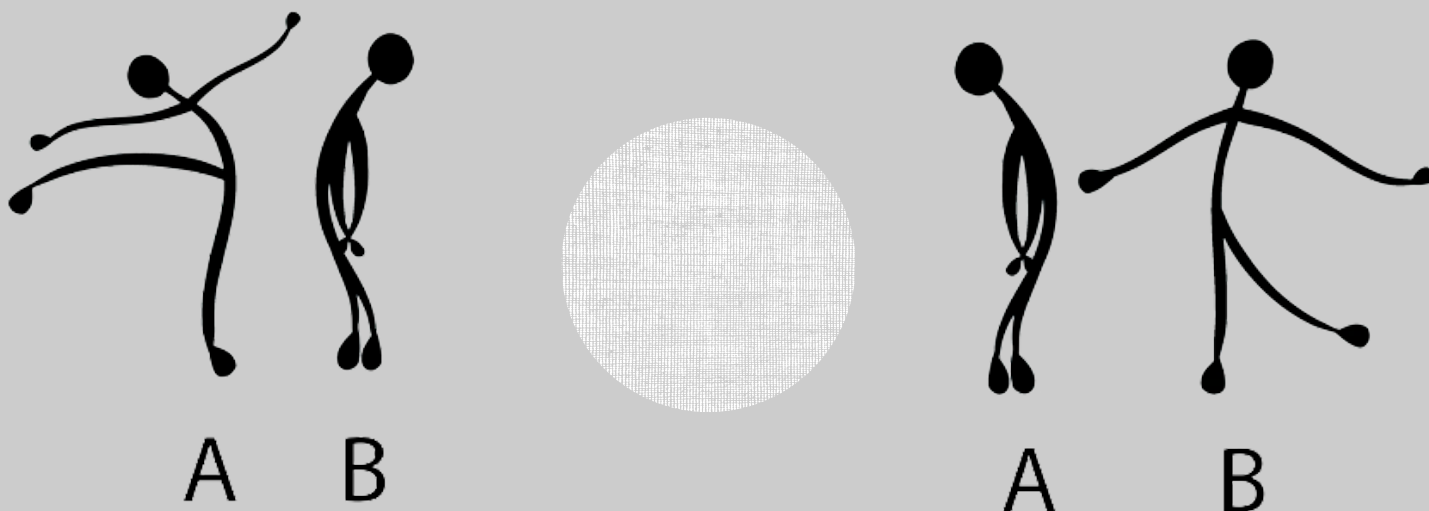
Les comenté el trabajo de los dos bailarines de la pieza Zero Degrees que pasaremos a observar, buscando elementos del espacio, el tiempo y los niveles de contacto que realizan. El objetivo es encontrar aquellos temas que ya hemos visto en el desarrollo de las sesiones como los niveles, las direcciones, el tiempo, los cambios de dinámica, la utilización del suelo y en especial el tratamiento del tema relacionado con las diferentes formas de relacionarse entre ellos.

La pieza les sorprendió gratamente, no se imaginaban tanta habilidad y destreza dentro de unas piezas musicales tocadas en vivo, a la vez que suavidad y poesía en momentos. Preguntaron por qué bailan solo dos personas, o cuánto tiempo les lleva entrenar y aprender los movimientos. Uno de los objetivos de traer este material es valorar el trabajo de los/las bailarines como el de todas las que se dedican al arte, así como cualquier oficio remunerado.

Antes de despedirnos, hemos puesto una música suave y cada pareja habiendo elegido previamente el nivel de contacto a desarrollar, volvieron a dialogar de manera más libre y segura. Fue muy hermoso

Música: Chanson de Arne (W. Van Den Abeele)

Materiales: Video de la coreografía Zero Degrees de Akram Khan y Sidi Larbi (Anexo 3)



SESIÓN 10

PAISAJES

OBJETIVOS

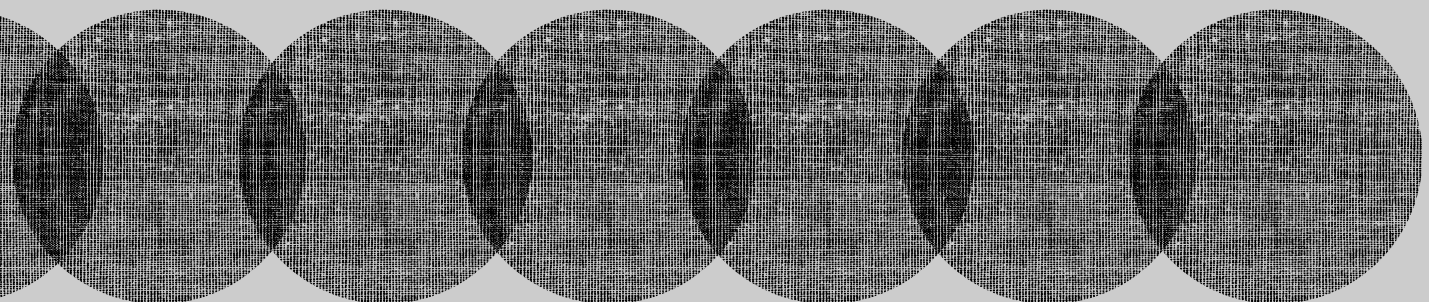
- Desarrollar la capacidad de observar desde los aspectos objetivos y subjetivos una obra de arte.
- Despertar la sensibilidad estética.
- Verbalizar los sentimientos y emociones que producen las imágenes observadas.
- Interpretar con el cuerpo las sensaciones que nos transmiten las diferentes imágenes.

CONTENIDOS

- Observación objetiva y subjetiva
- Interpretación física y emocional
- Empatía
- Reproducción

ACTIVIDADES

1. Arco iris de las emociones: Andamos por la sala libremente con una música alegre saludando a los compañeros con un gesto. Al parar la música adoptamos posturas corporales que indiquen diferentes estados emocionales, por ejemplo: alegría, tristeza, pereza, etc. Las consignas pueden ser: "¡he aprobado todo!", o "¿Dónde estoy?". Mantener la posición mientras dure el silencio y una vez iniciada de nuevo la música dejamos ese gesto y volvemos a caminar recordando que se ocupen todos los rincones de la sala.
2. Postales de aquí y de allá: observamos unas láminas que tenemos en la pizarra (anexo) para analizarlas de modo objetivo, describiendo fielmente el contenido de la imagen, y luego subjetivo, buscado el mensaje que el artista nos quiere comunicar, lo que más nos llame la atención y los sentimientos que nos inspiran.
3. Transfórmate: Colocamos todas las láminas en el centro de la sala y realizamos un recorrido acompañado de una música lenta, para observarlas desde aspectos corporales y emocionales. Elegimos las que más nos hayan gustado y nos ponemos en los grupos que hayan elegido similares imágenes.
4. Nuevas historias: Ya formados los grupos se intercambian impresiones sobre lo que nos transmiten las láminas, con la idea de crear entre todos una nueva historia que exprese el mensaje que nos ha llegado.



COMENTARIO

Entramos en la sala con mucho entusiasmo pues ya el grupo está plenamente integrado. Explico el primer ejercicio que, como cada semana, se trata de un desplazamiento libre para tomar contacto con la sala y con el grupo, lo que varía es la consigna introductoria al tema del día. En este caso: paisajes/imágenes.

La gran ventaja cuando utilizamos una imagen gráfica es que nos da mucha información y esto, sumado a la necesidad que tienen los adolescentes de exponer sus puntos de vista sobre la realidad, hicieron que esta parte verbal se prolongue bastante, fue muy rico en intercambio de opiniones y también de sensaciones. Ellos poseen gran sensibilidad social y espíritu reivindicativo, se rebelan ante la injusticia.

Entonces, comenzamos por la parte objetiva que fue la que más les costó, pues el conjunto de mensajes humanos que transmitían las imágenes dominaban sus pensamientos. Luego poco a poco fuimos encontrando elementos espaciales como: formas, niveles, líneas, volumen, y otros como la profundidad, la luz o la composición. Comenzaron a entender que todos los elementos mencionados los fuimos trabajando en nuestros encuentros anteriores, dando significado estético a los trabajos que han realizado en los mismos.

La parte subjetiva fue muy fluida, pues los chicos y chicas enseguida apreciaron que las imágenes transmitían melancolía, complicidad, juego, calor, sequedad, y muchas otras sensaciones en los rostros y los paisajes. Cabe destacar que las mismas correspondían a niños y mujeres en su mayoría dentro de paisajes variados, playa, montaña o desierto.

En este siguiente ejercicio he mostrado las otras láminas, algunas de las cuales las habían traído los alumnos, de pie rodeándolas fuimos observando intentando identificarnos con algunas. Luego al seleccionarlas y formar los grupos dimos inicio al intercambio de opiniones sobre las mismas, con la idea de recrear a partir de ellas una nueva historia. Algunos grupos enseguida se pusieron manos a la obra y tenían algunas ideas claras y sin embargo a la mayoría les costó un poco entender esta parte. Fue una pena que la hora se nos fuera sin poder pasar de este punto y lo hemos dejado para el siguiente día. Que lo decidan ellos...

Música: Don't worry, be happy (Bobby McFerrin)

Materiales: Láminas de revistas y reproducciones pictóricas. (Anexo 2)

CONCLUSIONES

La danza es una necesidad del ser humano desde el comienzo de los tiempos y todas las personas podemos acceder a ella de manera natural y espontánea. De hecho lo hacemos "sin querer" cuando estamos muy felices, recibimos una buena noticia o estamos en una boda o concierto.

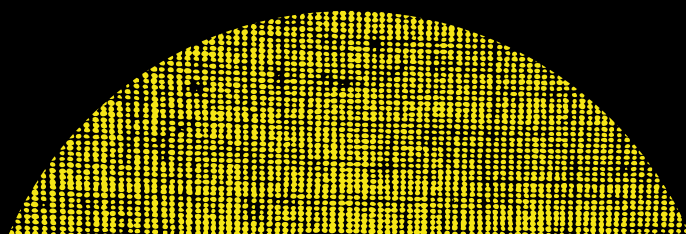
Los niños y las niñas, así como los/as adolescentes necesitan expresarse con todo su potencial durante su desarrollo y el cuerpo es su instrumento más potente, son inquietos, se mueven, empujan, corren, saltan. El problema viene cuando los profesores y profesoras les indicamos que deben estar durante varias horas sentados y atentos porque esa es la actitud correcta que se espera de ellos/as.

La escuela es el lugar donde más tiempo pasan nuestros hijos e hijas y es el espacio más idóneo para aprender a bailar de una manera natural y sin prejuicios, integrándola a su quehacer cotidiano como una materia o lenguaje más al servicio de la educación en valores.

Los y las docentes no deberían tener miedo a moverse de manera libre y expresiva para contagiar y validar el movimiento y utilizar la danza como una herramienta más para el autoconocimiento y la integración al grupo. De esa manera se romperá mucho más rápido la barrera que imponen los prejuicios adquiridos.

Un/a joven que es capaz de moverse por el simple hecho de sentirse a gusto, podrá expresarse con más soltura en todos los ámbitos de la vida y tendrá mejor predisposición a aprender nuevas cosas. Será una persona adulta más sana, sensible y empática con el resto de la sociedad.

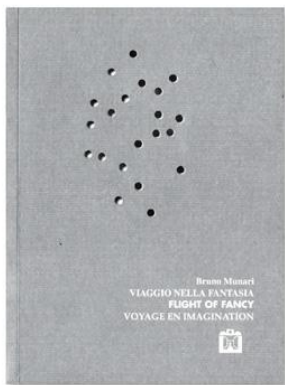
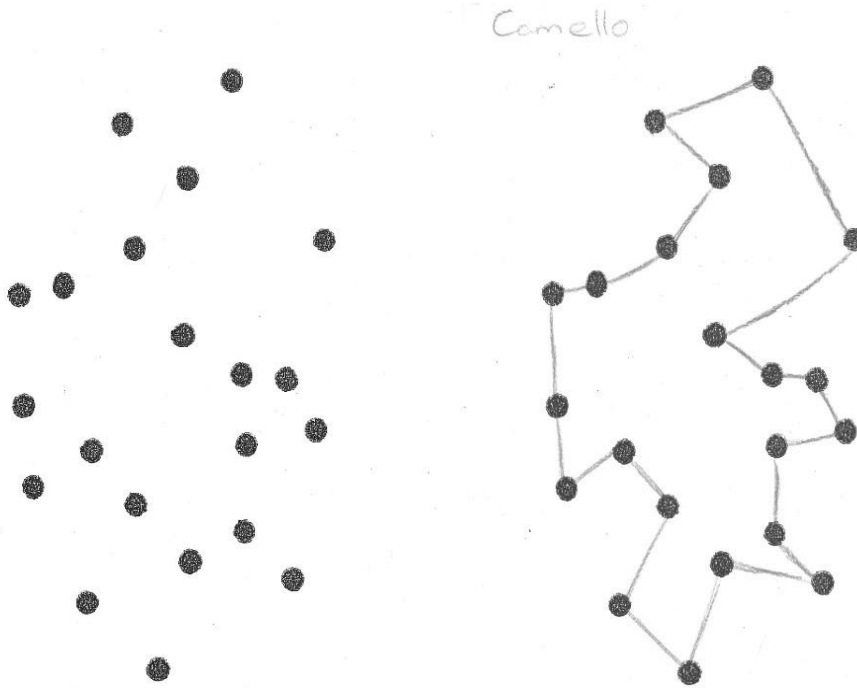
En un mundo cada vez más cambiante la incorporación de este tipo de proyectos de arte les aporta creatividad, apertura de mente para buscar soluciones nuevas, mejorando su autoestima, facilitando su participación en diferentes acciones por el bien común.



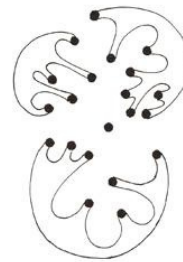


ANEXO 1

EJEMPLOS DE FIGURAS SURGIDAS UNIENDO 21 PUNTOS (MUNARI). SESIÓN 6



To be constructed in steel rods on a pink marble plinth. Height five metres.



A nut cake nibbled from the inside. Reconstructable.



One of the simplest ways of joining up dots is to link each one to a single nucleus that can be either inside or outside the group.

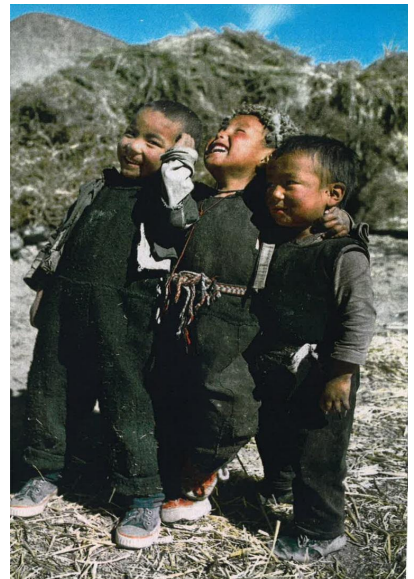
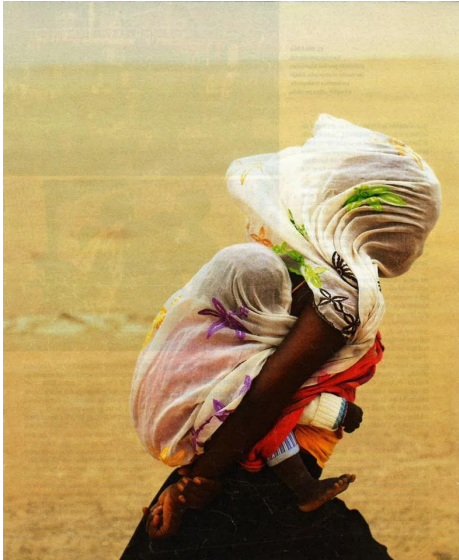


Three inhabitants on each block.



Variation on the previous exercise where we consider a lateral dot as centre.

IMÁGENES DE LA SESIÓN 10



VIDEOS Y ENLACES

Sesión 2: Nuestros nombres

<https://vimeo.com/697870868>

Sesión 3: Punto de partida

<https://vimeo.com/697872915>

Sesión 4: La Kinesfera

<https://vimeo.com/697869366>

Sesión 6: Latidos y melodías del corazón

<https://vimeo.com/697873809>

Proyectos relacionados

<https://youtu.be/ILFwyHnwVSI> (Esto es ritmo)

<https://youtu.be/ILFwyHnwVSI> (Five days to dance)

<https://youtu.be/BqudkpescKc> (juegos proyecto LOVA)

Coreografías

<https://youtu.be/Ac7HKOzfZG8> (The cost of living)

<https://youtu.be/1g5fLgsSQWU> (Zero Degree)

<https://youtu.be/weAcebpcTVU> (Dear Pina)

<https://youtu.be/KF5Zep6TNG8> (Mr. Gaga)

BIBLIOGRAFÍA

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1988). La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. México: Paidós
- Arteaga Checa, M. , Priego Rodríguez F., Serrano Camacho, J. (2006) Bailar en la escuela. Grupo Editorial Universitario
- García Ruso, H. M (1997) La danza en la escuela, Barcelona: INDE Publicaciones
- Gardner, H. (2005). Arte, mente y cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad. Barcelona: Paidós
- Hernández, V., Rodríguez P. (2000). Expresión corporal con adolescentes. Sesiones para tutoría y talleres, Madrid: Editorial CCS
- Marina, J. A. (1993). Teoría de la inteligencia creadora. Barcelona: Anagrama
- Munari, Bruno, (2007) Viaggio nella fantasia. Mantova, ISBN 88 862507
- Read, H. (1986). Educación por el arte. Barcelona: Paidós Ibérica
- Ruano, K. y Sánchez, G. (Coords) (2009) Expresión corporal y educación. Sevilla: Wanceulen Editorial deportiva
- Santiago, P. (2004). Expresión corporal y comunicación. Teoría y práctica de un programa. Salamanca: Amaru ediciones.
- Walsh, N., Leray, C., Maucouvert, A. (2000) Danza. "De la escuela... a las asociaciones deportivas", Lérida: Editorial deportiva Agonos.

CONTAMOS CONTIGO

La finalidad de este proyecto es acercar la danza contemporánea a las escuelas. Este es un microproyecto para ir consiguiendo una escuela mejor, una transformación educativa.

Está registrado con Creative Commons bajo licencia: Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Eres libre de utilizar este proyecto y compartirlo. Solo te pedimos que, si lo llevas a cabo, nos mandes algunas fotos y nos contactes para hacer un intercambio de experiencias y potenciar la acción de renovación que estás llevando a cabo. También puedes publicar en tus redes y mencionarnos (@rieducacion).

Entre tod@s podemos hacer mejores y diversas escuelas.

Puedes contactar directamente con la autora del microproyecto escribiendo a: **nildancerpy@gmail.com**

INFO@RIEDUCACION.ORG

WWW.RIEDU.ORG

